

# Chili con Tempeh

**abeentoo**

Für Genuss  
und Lebensfreude.  
Lecker.

## Zutaten für 4 Personen:

2 EL neutrales Pflanzen-Öl  
1 mittelgroße Zwiebel  
200 g Bio Tempeh Zwiebel von abeentoo  
2 EL Tomatenmark  
1 TL Chilischote(n), getrocknet, gehackt  
2 EL Paprikapulver, edelsüß  
½ Liter Gemüsebrühe  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Dose Mais  
1 Dose (ca. 400g) gehackte Tomaten  
Salz  
1 EL Koriandergrün oder Petersilie oder Schnittlauch, gehackt  
250 g Baguette



## Zubereitung:

Die Zwiebeln in grobe Würfel hacken, Tempeh in 1cm große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen (ca. 170°).

Tempeh in den Topf geben, bis zu einer leichten Bräune braten, dann Zwiebel hinzugeben und weiterbraten bis Zwiebeln glasig sind. Zwischendurch mit einem Pfannenwender Tempeh und Zwiebeln wenden.

Paprikapulver, Chilischote, Salz und Tomatenmark dazugeben, ein wenig anschmoren lassen und mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Kidneybohnen und Mais anschließend abgießen und zusammen mit den gehackten Tomaten in den Topf geben.

Auf mittlere Hitze kochen, bis es sämig ist. Abschmecken und eventuell nachwürzen.

Kurz vor dem Servieren die frischen Kräuter (Koriander/Petersilie/Schnittlauch) hinzugeben. Eventuell auch zum Garnieren der Teller/Schüsseln verwenden. Baguette dazu reichen.